

Plan ćwiczeń

Uważność przynosi efekty tylko jeśli ją ćwiczymy. Przedstawię Ci trzy plany treningowe. Mini, midi i pełen trening uważności. Jeśli nie jesteś pewien czy uważność jest dla Ciebie spróbuj ćwiczyć według planu minimum. Jeśli chcesz doświadczyć uważności silniej rozważ plan midi lub średni. Najpełniej poznasz efekty uważności, co chyba dość oczywiste, przy pełnym ośmiotygodniowym planie treningowym.

Trzy tygodnie

Plan minimalny – to trzy tygodnie treningu, codziennie, zajmujące każdego dnia około 10 minut. Jeśli będziesz pilnie ćwiczył z pewnością zechcesz przedłużyć trening. Skorzystaj z tego planu, jeśli brak Ci czasu, nie jesteś pewien czy uważność jest dla Ciebie.

Zaplanuj trzy tygodnie w następujący sposób:

- Pierwszy tydzień wprowadź więcej uważności do przyjemnych czynności. Dobrym przykładem jest jedzenie. Zastosuj uważność do jedzenia, poczuć w pełni jego smak, zapach, obserwuj kolory, poczuć głód i sygnały cielesne. Możesz przed posiłkiem wykonać krótkie ćwiczenie PORA. Innym przykładem jest przyjemny spacer, kładzenie się do łóżka. Spraw, aby te czynności stały się jeszcze bardziej przyjemne i uważne.
- W drugim tygodniu wprowadź uważność do zwykłych czynności jak toaleta, bieganie, robienie śniadania. Mogą to też być zadania zawodowe. Np. następnego emaila napisz bardziej uważnie. Szukaj takich czynności, do których stosunkowo łatwo wprowadzić więcej uważności. Ćwicz też PORA, spróbuj dojść do dziesięciu minut.
- Trzeci tydzień to bardziej wymagający plan – wprowadź uważność do takich czynności, które są typowo nieuważne. Jak np. oglądanie telewizji, jazda tramwajem, stanie w kolejce czy zakupy. Staraj się identyfikować czy oceniasz daną sytuację jako dobrą lub złą, np. stojąc w kolejce do kasy może złościć się, że posuwa się tak wolno. W tym momencie, kiedy przyłapiesz się na ocenianiu, po prostu ćwicz przez chwilę PORA. Postaraj się także ćwiczyć PORA dziesięć minut dziennie.

Pięć tygodni

Plan midi lub średni to plan treningowy, w którym podejmujesz decyzję o codziennych ćwiczeniach przez pięć tygodni. W tym wypadku ćwicz, różne techniki uważności przez około 20 minut dziennie. Wybierz tę formułę, jeśli uważność spodobała Ci się i chcesz pełniej doświadczyć jej efektów.

- Przez pierwsze trzy tygodnie postępuj zgodnie z planem minimum, zaplanuj trzy tygodnie w sposób jaki już omówiłem. Ale też staraj się pięć lub dziesięć minut dziennie ćwiczyć praktykę PORA w sposób stały, formalny. Zaplanuj czas na to ćwiczenie. Ponadto korzystaj z okazji, aby ćwiczyć uważność.
- Tydzień czwarty wzbogać o zaplanowane ćwiczenia BodyScan. Opis tego ćwiczenia znajdziesz w innym miejscu. Korzystaj z każdej możliwej okazji, aby ćwiczyć uważność.
- Tydzień piąty ćwicz PORA codziennie przez 20 minut naprzemiennie z BodyScan, ponadto wprowadź ćwiczenie „Medytacja siedząca” słuchając instrukcji nagranej w kursie. Wykonaj to ćwiczenie, które trwa około 30 minut chociaż raz. W tym tygodniu postaraj się zachować dyscyplinę w treningu uważności, ćwicz w sposób zaplanowany, codziennie.

Plan ośmiotygodniowy

Plan maksimum to ośmiotygodniowy trening uważności. Właśnie osiem tygodni trwał pierwszy trening opracowany przez profesora Jona Kabat Zinna. Tyle też trwa kurs MBSR. To pełen trening uważności, łączący praktykę stałą i dający najlepsze efekty. Ćwicz codziennie po około 30- 45 minut. Łącząc praktykę stałą z treningiem „w terenie”. Jeśli chcesz z niego skorzystać zapisz się na ośmiotygodniowy kurs MBSR lub MBPT (stacjonarny lub internetowy).